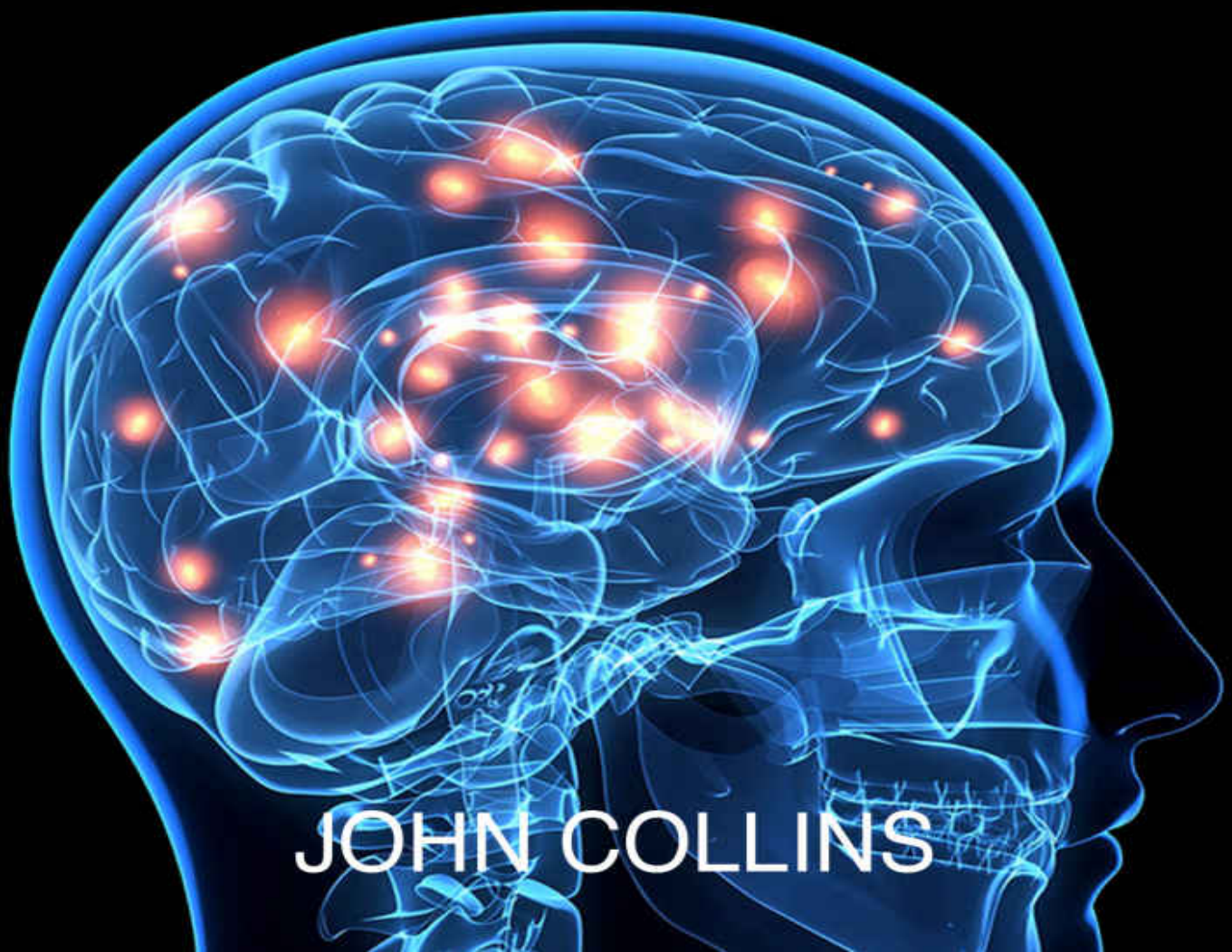


CÓDIGO DA MENTALIDADE MAGNÉTICA

Aprenda As 25 Dicas Fundamentais Para
Reprogramar Sua Mente Subconsciente E
Criar Uma Vida Com Propósito Ilimitado



JOHN COLLINS



CÓDIGO DA MENTALIDADE MAGNÉTICA

**Aprenda as 25 Dicas
Fundamentais Para
Reprogramar Sua Mente
Subconsciente e Criar Uma
Vida Com Propósito Ilimitado**

por JOHN COLLINS

Este Valioso Livro Pertence A:.

ÍNDICE

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

CAPÍTULO 1 - VOCÊ PODE ALCANÇAR O SUCESSO PELO USO DA MENTE SUBCONSCIENTE?

CAPÍTULO 2 - A MENTE SUBCONSCIENTE AFETA SEUS PENSAMENTOS E SEU COMPORTAMENTO?

CAPÍTULO 3 - COMO A ALIMENTAÇÃO SUBCONSCIENTE PODE NOS AFETAR

CAPÍTULO 4 - COMO REPROCESSAR SEUS PENSAMENTOS

CAPÍTULO 5 - COMO ENTENDER SE VOCÊ TEM UMA MENTE SUBCONSCIENTE OU NÃO

CAPÍTULO 6 - DESCUBRA-SE ESCRREVENDO DIÁRIOS

CAPÍTULO 7 - REDAÇÃO DE DIÁRIOS COMO CHAVE PARA A AUTODESCOBERTA

CAPÍTULO 8 - ANALISANDO SUA ESPIRITUALIDADE PESSOAL

CAPÍTULO 9 - LIDANDO COM AS CRÍTICAS

CAPÍTULO 10 - NÃO SUBESTIME A IMPORTÂNCIA DE 5 MINUTOS

CAPÍTULO 11 - COMO LIDAR COM COMPORTAMENTOS QUE IRRITAM VOCÊ EM OUTROS

CAPÍTULO 12 - TEMPO PARA RENOVAÇÃO E AUTODESENVOLVIMENTO - 1

CAPÍTULO 13 - TEMPO PARA RENOVAÇÃO E AUTODESENVOLVIMENTO - 2

CAPÍTULO 14 - SOU UM PESSIMISTA OU UM OTIMISTA?

CAPÍTULO 15 - O PENSAMENTO POSITIVO PODE MUDAR SUA VIDA?

CAPÍTULO 16 - COMO SE MANTER POSITIVO QUANDO SE ESTÁ EM UM AMBIENTE NEGATIVO

CAPÍTULO 17 - COMO NÃO SER AFETADO POR PENSAMENTOS NEGATIVOS DAS PESSOAS

CAPÍTULO 18 - PASSOS PARA PENSAR POSITIVAMENTE

CAPÍTULO 19 - UMA VISÃO GERAL DO TERMO AUTODESCOBERTA

CAPÍTULO 20 - ESTRATÉGIAS PARA DESCOBRIR A SI MESMO

CAPÍTULO 21 - DOMINE A ARTE DA MEDITAÇÃO E FAÇA-A FUNCIONAR PARA VOCÊ

CAPÍTULO 22 - OS EFEITOS DA MEDITAÇÃO SOBRE SUA SAÚDE

CAPÍTULO 23 - ESTABELECENDO METAS EM SUA EDUCAÇÃO

CAPÍTULO 24 - ENFRENTANDO OS DESAFIOS DA VIDA - ACEITANDO-OS OU MUDANDO-OS

CAPÍTULO 25 - SE VOCÊ PUDESSE AMPLIAR A SUA VIDA

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

Como forma de agradecer você por estar lendo este livro, também irá gostar deste curso na Udemy.

Clique no link abaixo e receba um valor promocional para acessar o curso "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Como lidar com as suas emoções".

Aprenda o poder das emoções para vencer seus medos e alcançar suas metas e seus objetivos usando a Alquimia da Mente, Neurociência e Psicologia, aprenda os segredos das pessoas que possuem maior Inteligência Emocional em suas vidas e em suas carreiras profissionais, como lidar melhor com sua ansiedade e seu imediatismo em sua vida e como treinar e criar uma metodologia eficiente de emoções durante momentos tensos e negativos.

Para acessar este Bônus Especial com um valor promocional, por favor, clique no link abaixo:

<http://bit.ly/inteligenciaemocional-udemy>



CAPÍTULO 1

VOCÊ PODE ALCANÇAR O SUCESSO PELO USO DA MENTE SUBCONSCIENTE?

É um fato que você pode atingir o sucesso pelo uso da mente subconsciente. Mas a questão é como atingir o sucesso pelo uso da mente subconsciente. Mente é aquela parte de um sistema humano que tem a capacidade de imaginar. Somente quando uma pessoa imagina algo, ela pode criar essa coisa. O que quer que você queira está em total controle sobre você, e acontece na mente consciente. Então a mente consciente a transfere para a mente subconsciente para que ela imagine, ou seja, veja, perceba e sinta. Este processo faz com que uma pessoa se sinta motivada a alcançar o sucesso desejado.

Se você conhece o método certo para usar sua mente subconsciente, então você pode obter muitos benefícios de sua mente subconsciente. Entretanto, é imperativo que você se mantenha dentro das influências positivas para ter certeza de que sua mente subconsciente está trabalhando para sua boa utilidade.

Você já deve ter ouvido muitas vezes os médicos dizerem que a maioria das doenças surgem na mente. Aqui está um exemplo simples de uma doença deste tipo. Quando chega o inverno, a atmosfera fica fria. Nós, então, vestimos roupas quentes e farejamos nossos narizes, mesmo que não nos resfriemos. Farejar dá uma sensação e uma sensação de que você pegou um resfriado e, portanto, é a sensação de doença. Esta sensação está diretamente relacionada à mente subconsciente. Assim, os médicos dizem que a maioria das doenças surgem na mente. Entretanto, isto pode não ser o mesmo em todos os casos. Existem definitivamente doenças que têm causas específicas por trás disso.

Geralmente, um ser humano usa 15% do poder de sua mente subconsciente corretamente. O que aconteceria se o ser humano usasse corretamente 95% do poder de sua mente subconsciente? Então, não haveria tanto sofrimento neste mundo e todos teriam vivido em paz. A vida do homem teria mudado e ele teria alcançado sucesso em todas as esferas de sua vida. Assim, para fazer uma maior utilidade de sua mente subconsciente, conheça a si mesmo, aprenda o caminho e assuma o controle de sua mente. Este é o primeiro passo para alcançar o sucesso.

Uma mente verdadeiramente subconsciente pode ajudá-lo a alcançar o sucesso desejado facilmente. Entretanto, você deve saber a maneira apropriada de transformar sua mente subconsciente abertamente negativa em subconsciente positivo para alcançar o sucesso. Somente a positividade pode trazer o sucesso. Não há outra saída.

CAPÍTULO 2

A MENTE SUBCONSCIENTE AFETA SEUS PENSAMENTOS E SEU COMPORTAMENTO?

O maior e mais belo presente dado por Deus ao homem é a mente subconsciente. Embora seja altamente complexo de entender, ainda assim é o ponto onde tudo tem controle. Um cérebro tem duas partes - a mente consciente e a mente subconsciente. A mente consciente é aquela parte do cérebro que controla seu pensamento e suas ações.

Em outras palavras, você está no controle da mente consciente. Por outro lado, uma mente subconsciente tem o controle sobre as emoções e sentimentos de uma pessoa. Portanto, você não está no controle de uma mente subconsciente. A mente subconsciente controla você.

Estudos mostram que quando você ouve qualquer notícia ou qualquer coisa, a mente subconsciente é a primeira a receber a informação. Ela chega diretamente à mente subconsciente. Portanto, se você ouvir palavras negativas ao longo do dia, então pensamentos negativos afetam sua mente subconsciente automaticamente e você se torna pessimista na vida. Assim, sempre tente ouvir coisas positivas, então uma positividade crescerá em sua mente subconsciente e você terá uma atitude otimista em relação à vida.

Se você repete algo constantemente, então sua mente subconsciente aceita automaticamente o fato de que você estava repetindo. Isto é chamado de afirmações devido a ações repetitivas. Por exemplo, se você está constantemente dizendo algo positivo sobre um evento, as chances de obter um resultado positivo são altas. Entretanto, se você estiver repetindo algo negativo, diga que

você está constantemente se chamando uma pessoa com menos confiança, e então as chances são altas de que você se torne uma pessoa negativa ou uma pessoa com menos confiança. Isto acontece porque sua mente subconsciente aceitou o fato.

A mente subconsciente desempenha um papel importante para que uma pessoa se torne mais saudável ou menos saudável na vida. Entretanto, se você puder usar a mente subconsciente de uma maneira positiva, então ela pode trazer uma enorme mudança em sua vida e mudar sua vida para melhor. Como envolve emoções e sentimentos, portanto, tem o poder de curar a negatividade se você estiver em um ambiente positivo. Entretanto, também pode ter o efeito contrário.

Assim, o subconsciente é uma ferramenta poderosa dotada por Deus ao homem para alcançar o que ele ou ela quer na vida. Muitas pessoas ainda não conhecem o papel de uma mente subconsciente. É importante trazer este incrível dom da subconsciência para a consciência de todas as pessoas do mundo.

CAPÍTULO 3

COMO A ALIMENTAÇÃO SUBCONSCIENTE PODE NOS AFETAR

A alimentação subconsciente é um hábito em que uma pessoa come instintivamente sem pensar pela segunda vez. Por exemplo, você está fazendo algum trabalho, e se alguém traz algum alimento que você gosta, então você pega a comida e começa a comer, mesmo que não tenha fome, então. Esta prática de comer subconscientemente geralmente engorda as pessoas. É mais difícil para as pessoas que querem perder peso, mas não conseguem fazê-lo. O hábito de comer subconscientemente as faz ganhar peso ao invés de perder algum.

Um dos maiores erros que as pessoas cometem em seu subconsciente é que começam a comer mais quando fazem exercício físico com a opinião de que, como estão fazendo exercício físico, estão perdendo calorias e, portanto, um pouco mais de ingestão de calorias não é deletério para a saúde. No entanto, isto é muito errado. O objetivo é perder peso. Portanto, se uma pessoa ingerir mais calorias do que está suando, então ela não perde nenhum peso, ao invés disso, ganha peso.

Assim, para controlar os hábitos alimentares você mesmo e não pela mente subconsciente, você tem que desempenhar um papel ativo. Você deve conhecer a si mesmo e ter a capacidade de visualizar suas necessidades. Por exemplo, você é uma pessoa com um peso de 100 kg e quer que seu peso seja reduzido para 55 kg. Portanto, você tem que perder 45 kg para atingir a forma. Então, seu primeiro passo é visualizar a si mesmo como uma pessoa de 55 kg de peso.

Somente então, você obtém uma afirmação positiva em seu subconsciente para perder o peso e controlar seus hábitos alimentares. Além de controlar seus hábitos alimentares, você

também precisa realizar alguns exercícios sob supervisores treinados para formas corretas de reduzir o peso. Portanto, este foi apenas um exemplo para tornar o entendimento mais simples para você. Como uma pessoa adulta, você é responsável pelo que come. Dizer simplesmente que você não poderia controlar a alimentação é uma mera desculpa.

Tudo isso são pensamentos de uma mente subconsciente que faz uma pessoa pensar de uma maneira tão complexa. Entretanto, é importante superar parcialmente os pensamentos de uma mente subconsciente, pois você não pode superá-los completamente. É uma parte do funcionamento psicológico humano de um cérebro e, portanto, tentar parar completamente o funcionamento de uma mente subconsciente, é uma questão de tolice.

CAPÍTULO 4

COMO REPROCESSAR SEUS PENSAMENTOS

A mente é um órgão bastante complexo do corpo humano. É surpreendente aprender sobre o funcionamento de uma mente quando uma pessoa está plenamente consciente e em um estado subconsciente. Entretanto, muitas vezes, você pode ter querido mudar a si mesmo e seus pensamentos para uma nova pessoa.

Antes de se voltar para uma nova pessoa, você tem que pensar na pessoa que você quer ser e visualizá-la. Em outras palavras, é um jogo de mente que faz você se transformar em uma nova pessoa. Abaixo estão algumas maneiras de aprender técnicas sobre como mudar a si mesmo para uma nova pessoa ou reprogramar sua mente subconsciente.

A primeira coisa é que você tem que fazer afirmações positivamente. Você tem que fortalecer sua mente com perguntas positivas e respostas positivas e satisfatórias. Por exemplo, fazer afirmações para si mesmo como: "Estou satisfeito por ter realizado meu trabalho". Esta é uma afirmação positiva e faz maravilhas para as mentes subconscientes.

A visualização é uma propriedade importante que o ajuda a se transformar em um novo homem e desempenha um papel importante no fortalecimento de sua mente subconsciente. Esta visualização deve ser criativa e você deve ter o poder de pensar e sentir as coisas que você quer na vida. Isso significa que você deve ser capaz de imaginá-lo de olhos fechados. A propriedade da visualização tem um papel importante na mente subconsciente.

Os programas de áudio também são uma forma de elevar a mente subconsciente a um nível superior. Aqui você atinge um alto nível de concentração. Por exemplo, se você ouvir algumas palavras

positivas silenciosamente à noite em um reproduutor de áudio, mesmo enquanto estiver dormindo, isso terá um impacto em sua mente e desempenhará o papel de afirmação na mente subconsciente.

Entretanto, há muitas outras maneiras também, para aumentar o poder de sua mente. Processos como hipnose, EFT e vídeos sublimes também causam um impacto em sua mente subconsciente. Os passos para programar sua mente subconsciente mais uma vez são simples, mas difíceis de seguir.

Palavras e emoções influenciam a mente subconsciente mais do que outras partes. Esta é a razão pela qual você tem o poder de atrair mais coisas quando está em um estado de mente feliz, como naquele momento, a mente subconsciente está cheia de afirmações e visualizações.

Assim, a mente é um processo realmente altamente complexo que, se você quiser estudar, tem que passar anos e entender seu padrão de funcionamento através do estudo.

CAPÍTULO 5

COMO ENTENDER SE VOCÊ TEM UMA MENTE SUBCONSCIENTE OU NÃO

Muitas pessoas pensam que têm o controle total de sua vida. Elas não percebem o simples fato de que nem tudo funciona de acordo com seu controle. Entretanto, poucas coisas nesta terra são incontroláveis. Uma dessas coisas incontroláveis é a mente subconsciente. Eles não estão no controle do homem. As coisas aparentemente podem parecer que estão sob seu controle, mas na realidade, não estão. O destino está no controle de sua mente subconsciente.

Um subconsciente tem tanto suas vantagens quanto suas desvantagens. A maioria das pessoas usa inconscientemente a mente subconsciente para fins nocivos do que para fins úteis. Por exemplo, muitas pessoas muitas vezes se acham inúteis e acabam cometendo suicídio. Antes de tentar o suicídio, elas repetem muitas vezes este ponto de não utilidade de si mesmas. Quando sua mente subconsciente aceita o fato de serem inúteis, elas cometem suicídio.

Este é apenas um exemplo. Estes tipos de emoções negativas muitas vezes brincam ao nosso redor que nos fazem aceitar o fato negativo. Além disso, é difícil aceitar algo positivo do que algo negativo. Um comportamento psicológico humano comum diz que as pessoas aceitam coisas negativas mais facilmente do que uma coisa positiva. As notícias negativas têm um impacto maior na mente subconsciente, levando assim a uma fácil lembrança.

Tomemos novamente um exemplo simples para provar este caso. Você se lembra do dia exato em que seu pai morreu? Obviamente, na maioria dos casos, a resposta será sim. No entanto, você se lembra do dia exato em que seu marido a beijou?

Alguns podem se lembrar disso, enquanto a maioria dos outros não. Assim, você vê que se lembra da emoção negativa com bastante facilidade, enquanto é difícil lembrar da emoção positiva. Da mesma forma, muitas emoções e sentimentos são fáceis e difíceis de serem lembrados. A mente subconsciente desempenha um papel importante ao lidar com estas emoções e sentimentos, levando sua vida a uma mais feliz ou a uma mais triste.

Tudo depende do ambiente que o cerca. Portanto, para entender se você tem ou não uma mente subconsciente, primeiro você tem que entender a si mesmo, seus pensamentos e sentimentos. Uma vez que você possa se julgar, somente então você será capaz de compreender que tem ou não uma mente subconsciente.

Entretanto, todo ser humano que vive nesta terra tem uma mente subconsciente. A única diferença é que cada um usa sua mente subconsciente de forma diferente ou você pode dizer que o ambiente obriga a mente subconsciente ou cada pessoa a funcionar de forma diferente.

CAPÍTULO 6

DESCUBRA-SE ESCRREVENDO

DIÁRIOS

Há uma série de benefícios que podem se acumular como resultado de manter um diário para você. Ele pode ajudá-lo a ter uma visão profunda de sua vida. Pode ajudar a trazer à tona alguns aspectos de sua vida que podem estar ocultos. Ele ajuda você a olhar para trás e perceber um certo hábito que você gosta. Pode também servir como uma forma tangível de aliviar a raiva e as emoções que podem estar lhe perturbando ou perturbando os nervos. Assim, em grande medida, escrever um diário pode ajudá-lo a descobrir a si mesmo.

Escrever um diário refere-se a onde um indivíduo guarda alguma forma de registro de seu dia a dia. Ele pode ser mantido diariamente ou até mesmo semanalmente. Aqui você anota as atividades do dia, os pensamentos, os sonhos que você teve, a emoção e os sentimentos. Você pode fazer isso em um diário de couro bem decorado ou manter um diário de sua vida em um simples caderno de anotações. O resultado final é um tempo semelhante ao que você está usando um caderno simples ou um diário de couro caro.

Se você quiser se descobrir escrevendo um diário, basta começar criando uma conta onde você simplesmente escreve todos os seus compromissos. Aqui você está simplesmente baixando todos os seus problemas e sentimentos para o seu amigo, com a vantagem de que isto não vai derramar para uma pessoa que você não quer. Quando você quer desabafar que resultou em seu local de trabalho, ou sua esposa/marido está lhe deixando louco. É importante deixar de lado estes sentimentos. Em grande parte, quando você anota seus sentimentos, parece terapêutico e eles atuam como um ponto alto de como foi o dia.

Como isso leva à autodescoberta

Ele o ajudará a expressar suas emoções de felicidade, amor e realização pessoal e resultará na paz do coração. Ajudará você a derramar lágrimas de raiva, sentimentos de raiva e depressão, aliviará você da ansiedade. Pode agir como uma forma muito útil de liberar o que está levando você à loucura. Depois de ter escrito o suficiente, você começará a notar padrões que estão dentro de você.

Com facilidade, rastreie as coisas que lhe trazem certos sentimentos. Você pode chegar a uma conclusão sobre o que o deixa chateado, o que o deprime ou o momento particular em que você fica chateado. Também pode ajudá-lo a saber se, por exemplo, você tem alguns problemas em seu local de trabalho que não estão resolvidos.

CAPÍTULO 7

REDAÇÃO DE DIÁRIOS COMO CHAVE PARA A AUTODESCOBERTA

Usar um diário é mais uma exploração de si mesmo. A maioria das pessoas pensa que escrever um diário é um passo extremamente narcisista, mas isso não é verdade porque este é o primeiro passo para se mover dentro de você. Quando você olha para dentro de si mesmo, você vai perceber que sabe tanto que o que você pensava saber. Isto o ajudará a ser capaz de se aconselhar também.

Há várias maneiras pelas quais um diário pode ajudá-lo na autodescoberta. Quando você está escrevendo um diário, você não tem que escrever tudo, mas o que você estava pensando naquele momento em particular. Pode ser quando você estava levando o cachorro para passear, você viu alguém chorando que vai fazer você parar e refletir. Você deve refletir sobre o que você estudou e a razão pela qual você faz alguma coisa.

Há momentos em que você não sabe o que escrever no diário e o tempo para escrever. Um diário pode ser escrito a qualquer momento. Mas você deve tentar escolher um horário que seja padrão e, portanto, não precisa escrever o diário todos os dias. Você pode optar por escrever um diário pelo menos duas ou três vezes por semana. Você pode escrever de manhã ou à noite ou tanto de manhã quanto à noite. É muito importante se você escolher um horário padrão para que possa ter um guia para discutir e escrever durante estes horários.

Algumas pessoas também têm dificuldade para comprar um diário pessoal ou algumas não sabem onde escrever um diário. Isto não é uma coisa complicada e você pode escrever um diário em um livro

comum. Você também pode ir para as ruas e encontrar um caderno barato que o ajudará tanto.

Os diários também foram feitos a partir de blogs, nos dias atuais eles mudaram para websites, mas pode-se usá-los como periódicos ainda e escrever informações confidenciais. Os blogs também podem ser tornados privados e isso tem ajudado muitas pessoas porque ajuda aqueles que não têm vergonha do que as pessoas vão ler.

A outra coisa que a maioria das pessoas não sabe é o que escrever no periódico. O bom de um diário é que você pode escrever o que quiser. Isto também pode ser visto como um site individual para conversar sobre suas necessidades. Você pode aprender mais sobre si mesmo e também fazer comentários sobre coisas que você observou. Esta é uma excelente maneira de trabalhar através de uma série de pontos de vista. Procurar perguntas de autodescoberta também o ajudará a ter uma visão de seus pensamentos.

CAPÍTULO 8

ANALISANDO SUA ESPIRITUALIDADE PESSOAL

A análise do nome deriva das palavras gregas "ana" e "lien". "Ana" pode ser equiparado à palavra "throughout" (ao longo de) enquanto "lien" pode ser equiparado à palavra "loosen" (afrouxar). Portanto, a palavra "analisar" refere-se ao ato de afrouxar algo e separá-lo em pedaços e depois examiná-los minuciosamente. Basicamente, existem três maneiras de analisar a espiritualidade, de acordo com as três partes que compõem a espiritualidade pessoal de cada um. Estas são: a origem, o progresso e a culminância. Entretanto, nem todos atingiram a fase de culminação.

É necessário que se tenha progredido completamente para se chegar a esta etapa. A análise de sua espiritualidade também o informará se você chegou ou não à fase culminante, entre outras razões para fazê-lo.

O primeiro passo na análise de sua espiritualidade pessoal é verificar se você iniciou ou não a jornada espiritual. Como você faz isto? É simples, basta perguntar a si mesmo se alguma vez chegou a um estágio no qual você se sente insatisfeito com a vida a ponto de sentir-se totalmente desanimado. Ao contrário da maioria de suas expectativas, se a resposta for não, então você ainda não começou sua jornada espiritual. É preciso ter experimentado isto para iniciar sua jornada espiritual.

Se você passou por essa insatisfação na vida, então agora está confirmado que você já começou sua jornada espiritual. A segunda fase é garantir que você está progredindo na jornada. Isto também pode ser confirmado respondendo a uma simples pergunta: você já se tornou tão compassivo com outros seres vivos, bem como com as criaturas e plantas?

Como todos sabemos, progredir em sua jornada espiritual significa simplesmente que você está progredindo em direção ao Criador, daí o impulso para desenvolver Suas criações. Portanto, neste caso, a resposta deve ser sim para que você saiba que está realmente progredindo. Ao contrário de outros setores, o progresso na espiritualidade não pode ser determinado pela quantidade de conhecimento que se obtém, mas pela compaixão que ele ou ela demonstra para com a criação de Deus.

Finalmente, a única maneira de saber se você alcançou a espiritualidade perfeita também conhecida como o ponto culminante da jornada espiritual. A maioria das pessoas afirma que não há fim para a jornada espiritual, mas este não é o caso. Pode-se saber se finalmente chegou ou não à fase culminante da jornada espiritual, perguntando-se se têm ou não medo da morte. Se a resposta for sim, então você terminou a jornada e vice versa.

CAPÍTULO 9

LIDANDO COM AS CRÍTICAS

"Se você mantiver sua cabeça quando estiver perdendo a deles e culpando você" é uma frase do famoso poema de Rudyard Kipling "Se". Provavelmente muitos de nós podemos nos identificar com as palavras e compreender a frustração de sermos mal interpretados ou julgados injustamente.

Quase todos os dias, nós ou alguém que amamos, experimentamos essa frustração. Diante do mal-entendido, respondemos. Como respondemos é de acordo com o poema, a medida de nossa masculinidade (igualmente feminina). Aprender a responder às críticas e a lidar com as coisas negativas que as pessoas nos dizem é um passo de maturidade e desenvolvimento pessoal.

A crítica é um ataque à nossa autoestima e nossa atitude defensiva é a forma como tentamos proteger nosso eu de uma experiência dolorosa. Assim como levantamos nossas mãos para evitar que sejamos feridos fisicamente, levantamos nossa atitude defensiva para evitar a saúde emocional ou mental.

Esta atitude defensiva pode assumir uma atitude apologética. Pedimos desculpas por nosso comportamento ou pelo dos outros, ou pode assumir uma atitude de ataque, onde tendemos a procurar maneiras de culpar os outros pela situação para que possamos compartilhar a culpa e talvez tirar parte do calor do nosso papel na situação.

Quais são algumas maneiras positivas de responder às críticas para que a reação negativa que instintivamente sentimos possa se tornar algo positivo em nossa vida e uma ferramenta para o autodesenvolvimento e maturidade pessoal?

- 1) Veja qualquer incidente de crítica. Como uma oportunidade de aprendizagem e crescimento pessoal, não como um ataque à sua autoestima.
- 2) Grande parte da raiva que resulta da crítica tem o risco de se tornar um rancor contra a pessoa que entrega a crítica que cria seu próprio conjunto de problemas. Faça um esforço determinado para perdoar a pessoa que fez a crítica e procure ativamente trabalhar com ela para negociar uma solução com a qual ambos estejam satisfeitos.
- 3) Quando você for criticado, tente dar um passo atrás antes de responder. Agradeça-lhes pelas palavras e diga-lhes que você considerará o que eles lhe disseram e discutirá isso com eles em outra ocasião. Esta abordagem permite a ambos acalmar suas emoções e discutir a situação mais tarde, quando ambos tiverem tido a oportunidade de pensar sobre o assunto.
- 4) Pensem nas críticas; perguntem-se se elas se justificam. Se for, então busquem maneiras de evitar que a situação se repita e, se não for, tomem medidas para refutá-la calmamente e de preferência com provas.
- 5) Não se detenha nas críticas, mas siga em frente. Seu valor não é determinado por uma única crítica.

CAPÍTULO 10

NÃO SUBESTIME A IMPORTÂNCIA DE 5 MINUTOS

Sua vida parece fora de controle? Você sempre sente que está correndo de uma atividade para a outra sem fazer uma pausa?

Nunca subestime a importância de 5 minutos. Por mais ocupados que tenhamos um dia, todos temos 5 minutos de sobra em nossos dias e isso pode fazer muito para mudar nossa perspectiva sobre as pressões da nossa vida aqui e agora.

O que pode ser realizado em 5 minutos e como isso ajuda a nossa jornada de autodescoberta?

- Tome 5 minutos a cada dia para limpar alguma bagunça em sua vida. Talvez uma área de trabalho, uma despensa ou uma garagem. Permita-se aproveitar o momento em que você o completou! Vidas desordenadas nos ajudam a pensar mais claramente e a nos concentrar em nosso trabalho. As pesquisas mostram que as pessoas com uma área de trabalho arrumada conseguem mais produtividade do que aquelas com uma área desordenada.

- Leve 5 minutos para dar uma caminhada e encontrar algo belo em seu mundo que você nunca viu antes. Isso abrirá um caminho para contar as outras bênçãos em sua vida que muitas vezes ficam escondidas da vista, já que muitas vezes estamos muito ocupados para apreciá-las.

- Tome 5 minutos para fazer algum exercício e maravilhar-se com o quanto você se sente mais em forma hoje do que ontem. Se você não tiver tempo para se exercitar por longos períodos durante o dia, 6 lotes de 5 minutos somam-se a 30 minutos de exercício todos os dias.

- Tome 5 minutos para rezar, meditar ou ter alguns períodos em seu dia, onde você reflete sobre você mesmo e sua saúde e bem-estar

espiritual. Se você acredita em Deus, certifique-se de proteger este tempo nos negócios de seu dia, pois o bem-estar espiritual é uma parte importante de uma abordagem holística da vida.

- Tome 5 minutos para preparar uma refeição adequada para sua família e não se encontre muito ocupado para que compre comida para levar todas as noites. Seu corpo precisa de uma boa nutrição. Assegure-se de ter muitos vegetais e frutas, assim como proteínas magras e bons carboidratos e óleo em sua dieta para manter seu corpo em boa saúde. Aproveite a diferença que ela faz para seus níveis de energia.

- Vá para a cama 5 minutos mais cedo a cada noite para que você crie ciclos de sono e despertar ajude a manter seu foco e alerta.

Nunca subestime a potência de 5 minutos em sua vida!

CAPÍTULO 11

COMO LIDAR COM COMPORTAMENTOS QUE IRRITAM VOCÊ EM OUTROS

Todos sabemos o que é ter pessoas em nossas vidas que nos irritam e preferimos evitá-las. Talvez não consigamos entender porque nos sentimos como nos sentimos em relação a elas, e estamos chateados conosco mesmos por estarmos sempre reagindo como reagimos a elas. Como podemos entender nossas respostas a elas e como podemos entender de onde vêm os sentimentos que criam essas reações em nós?

Cada um de nós desenvolveu um conjunto de valores que determinam o que pensamos e sentimos sobre a vida, incluindo comportamentos e atitudes certos e errados. Quando vemos os outros fazendo ou dizendo coisas que estão fora de nossos parâmetros de comportamento aceitável, tendemos a reagir e responder, geralmente de forma negativa.

Aprender a aceitar que o que é errado para nós, pode não ser errado para os outros, é uma parte importante do desenvolvimento pessoal. Podemos não concordar com suas escolhas, mas devemos permitir que as pessoas sejam elas mesmas, o que significa ter valores e ideias que podem diferir de nossa própria percepção do que é certo e errado.

Os estímulos para reações a comportamentos que não nos agradam, muitas vezes têm origem em nossas experiências de capuz infantil. Se nos dissessem para comer de boca fechada, é compreensível que, para nós, esse comportamento seja uma forma que consideramos importante para nós mesmos e para nossas famílias tentarem alcançar. Quando experimentamos pessoas que nunca nos ensinaram esse comportamento e que não têm regras

pessoais para comer, podemos ficar frustrados com elas. Muitas vezes nossos valores e comportamentos tornam-se a medida para o comportamento de todos os outros.

Pessoas que vivem juntas na mesma casa, às vezes experimentam problemas de relacionamento quando um dos parceiros espera certos comportamentos, mas o outro não os vê como importantes. Em vez de reagir ao conceito de mundo e comportamentos da outra pessoa, precisamos aprender a aceitar e até mesmo apreciar as diferenças.

Ao fazermos isso, damos o dom da aceitação incondicional à outra pessoa, enquanto ajudamos a reduzir a frustração e a raiva de nossas próprias atitudes em relação à situação. É claro que existem comportamentos inaceitáveis que ninguém deve aceitar (violência doméstica, por exemplo), mas a maioria das coisas que nos irritam sobre os outros são realmente o produto de nossos próprios pensamentos pessoais e não se baseiam em nada de importante, exceto para nós mesmos.

Nem sempre podemos controlar nossas reações aos outros comportamentos que criam frustração em nós, mas podemos aprender a controlar a maneira como vemos e respondemos a eles.

CAPÍTULO 12

TEMPO PARA RENOVAÇÃO E AUTODESENVOLVIMENTO - 1

Ao conversar com amigos neste último fim de semana, era óbvio que muitas mães estão sofrendo de queimaduras e outras questões relacionadas ao estresse. Elas geralmente dizem que gostariam de ser mais felizes e não tão rápidas com seus filhos e estavam tentando descobrir como manter seus filhos mais felizes e entretidos.

Certamente, cuidar das necessidades das crianças é importante para todos os pais e consome muito tempo, mas cuidar das necessidades próprias é igualmente importante. O tempo fora é um período de solidão onde o foco é o autodesenvolvimento e a autorreflexão. Pode ser uma atividade extremamente benéfica e de autoafirmação.

Você dá a si mesmo permissão para tirar um longo período de tempo de seus filhos, seu trabalho ou qualquer coisa em sua vida que lhe cause estresse e queima? Se não o fizer, você não está sozinho. A maioria das pessoas não tira tempo, mas veja os benefícios de fazer disto uma prioridade pelo menos uma vez por ano.

- Se você não fizer isso, você não está sozinho. Quando você está no meio da vida e todas as suas responsabilidades, é fácil se concentrar na sobrevivência e não na realização. Tire um tempo a cada ano para fazer algumas metas de vida. Eles podem se concentrar em sua família, mas tendo algumas metas para seus pais, o ajudarão a olhar para trás no ano e perceber que realizações você alcançou no ano anterior e o que você quer alcançar no ano seguinte.

- O tempo fora não é uma atividade egoísta, mas um tempo para ser crítico e honesto sobre você e sua vida. Seu foco é melhorar seus relacionamentos e ajudar sua família e amigos. A pausa pessoal lhe dá a oportunidade de olhar sua vida e suas responsabilidades, avaliar o que você está fazendo bem e como você pode melhorar as coisas que você sente que não estão indo como planejadas.

Tirar algumas horas ou alguns dias de sua agenda ocupada não é fugir de suas responsabilidades, é antes uma oportunidade de encontrar sua energia e foco novamente para que você possa continuar "correndo para eles" e abraçar sua vida e suas responsabilidades com um novo entusiasmo. Decida fazer de seu tempo pessoal anual uma prioridade em sua vida e obtenha ajuda de sua família para recebê-la.

CAPÍTULO 13

TEMPO PARA RENOVAÇÃO E AUTODESENVOLVIMENTO - 2

Exploramos a necessidade de tempo fora e renovação como meio de autodesenvolvimento e a importância de priorizá-lo em nossas vidas pelo menos uma vez por ano. A maioria das pessoas está interessada em dedicar tempo, mas luta para conseguir isso. Aqui estão algumas sugestões.

- Discuta com seu parceiro a necessidade de um tempo fora. Decida tirar o tempo juntos ou individualmente. Se as crianças estiverem envolvidas, peça a ajuda de avós, irmãos ou amigos. Sugira aos amigos que cada um dedique um tempo para cuidar dos filhos do outro para que você possa ir a um retiro.

- Se você reservar um tempo junto com um parceiro, garanta que você programe um tempo sozinho durante seu retiro, bem como um tempo juntos. A reflexão pessoal é essencial para a renovação e o autodesenvolvimento.

- Tente alocar algumas de suas férias anuais para ter pelo menos um dia de folga, mesmo quando estiver de férias. Não há melhor lugar para aproveitar o tempo fora e a renovação do que quando visitar locais bonitos.

Uma vez programado o tempo livre, é essencial planejar como tirar o máximo proveito dele. A preparação para a viagem é tão importante quanto estar nela, Aqui estão algumas sugestões de maneiras de se preparar para sua experiência de descanso.

- Escolha um local que o ajudará a relaxar. Seja este perto de casa ou algum lugar que você precisará viajar também, a chave é relaxar e se refrescar.

- Não leve nada com você que atue como uma distração. Se você levar seu telefone celular com você, tente emprestar um que não lhe

permita ser tentado a verificar e-mails ou passar tempo na Internet.

- Leve um gravador pessoal ou um diário para que você possa gravar suas reflexões e objetivos à medida que os cria.
- Se a religião ou filosofia for importante para você, pegue um livro religioso ou um manual de autoajuda se quiser usá-los como meditação e auxílio à oração.

Quando você chegar em seu local de trabalho e começar o processo de autorreflexão, aqui estão algumas diretrizes para ajudar a concentrar seus pensamentos.

- Avalie o que o faz sentir-se triste e feliz ao rever sua vida. Isto o ajudará a focalizar as coisas que precisam ser tratadas em sua vida.
- Celebre as coisas que você alcançou, e os objetivos que você alcançou.
- Crie planos de ação para aquelas coisas com as quais você se sente triste ou insatisfeito.

CAPÍTULO 14

SOU UM PESSIMISTA OU UM OTIMISTA?

O otimismo e o pessimismo são dois termos contraditórios. O otimismo significa pensar positivo e manter a esperança, enquanto pessimismo significa pensar negativo e não esperar o bem. Entretanto, quem é melhor, uma pessoa otimista ou pessimista? Quem é mais bem-sucedido na vida? Quem vive uma vida mais feliz e pacífica? É definitivamente uma pessoa otimista que leva uma vida mais feliz e pacífica e alcança o sucesso mais rápido na vida do que uma pessoa pessimista.

Estudos mostram que o otimismo tem um impacto maior no sucesso, atitude, saúde e perspectivas de uma pessoa. Além disso, as pessoas que são pessimistas sobre sua vida têm a tendência de adoecer e morrer mais cedo do que as pessoas otimistas. Geralmente, uma pessoa inicia sua carreira, relacionamentos ou qualquer tarefa com uma atitude positiva ou negativa.

Você pode dizer que por que começar se não está convencido sobre a tarefa ou se está em um estado de espírito negativo. Bem, às vezes certas compulsões deixam você para assumir uma tarefa, mesmo que não esteja disposto a fazê-lo. Nesses casos, em vez de tentar explicar às pessoas por que você não quer assumir a tarefa, poucos dos benefícios que ela pode lhe trazer. Desta forma, você pode aproveitar a tarefa e começar com uma atitude positiva.

Ser um otimista lhe dá muitos benefícios. Você leva uma vida mais longa, você é mais feliz na vida do que os outros, você alcança o sucesso desejado, você tem amigos adoráveis, você se diverte na vida. Aqui apenas poucos foram mencionados, porém há inúmeros benefícios que você pode colher sendo um otimista. Sem mencionar que os pessimistas sentem falta de tudo isso, pois passam o tempo todo lamentando seus fracassos e acusando.

Para saber se você é otimista ou pessimista, você tem que conhecer a si mesmo. Você deve ter a capacidade de ouvir a voz de seu coração. Pense nos momentos em que você caiu numa situação negativa, e como reagiu durante esses momentos. Que tipo de pensamentos lhe vieram à mente naqueles dias?

Como você tomou conta da situação. Uma vez que você receba a resposta a estas perguntas, você saberá se é uma pessoa pessimista ou não. Se você for, então faça o necessário para se transformar em uma pessoa otimista. Há muitos recursos disponíveis na Internet ou livros que podem ajudá-lo a mudar sua atitude de uma pessoa pessimista para uma pessoa otimista.

CAPÍTULO 15

O PENSAMENTO POSITIVO PODE MUDAR SUA VIDA?

A maioria das pessoas hoje em dia está sempre em um estado de espírito deprimido devido às pressões da vida. Médicos e conselheiros o aconselham constantemente a pensar de forma positiva a fim de diminuir a depressão. Entretanto, é mais difícil de fazer do que dizer. Estudos mostram que as pessoas que aceitam a derrota esportiva são os estratos mais felizes das pessoas e têm uma atitude otimista em relação à vida.

Muitas vezes pode acontecer de você se preocupar com questões menores que surgem na sua vida diária. Por outro lado, você fica frustrado quando as coisas correm mal? Você acha que não é tão feliz quanto os outros? Você fica irritado com o menor erro? Se todas essas atitudes cobriram sua vida, então aprenda algumas estratégias de pensamento positivo para facilitar e tornar a vida mais feliz. Somente uma pessoa otimista pode levar uma vida feliz e pacífica.

Agora você pode perguntar qual é exatamente o significado do pensamento positivo e como ele é importante. A resposta a isto é pensamento positivo é um processo de pensar tudo na vida ou no ambiente a partir de um lado positivo ou mais brilhante, mesmo que reflita um tom negativo. A perspectiva e a abordagem para uma tarefa deve ser a partir de um ponto positivo. O pensamento em sua cabeça deve iluminar os aspectos positivos em vez dos negativos, desanimando os pensamentos. Uma vez que você mude sua atitude de pessimista para otimista, você encontrará todas as boas vibrações. Todas as coisas boas o rodearão e lhe darão mais energia para seguir em frente em tempos de depressão.

No entanto, como você muda de repente de pessimista para otimista? Bem, não se trata de uma mudança repentina ou de mudar

seu processo de pensamento em um dia. Tudo depende do tempo, de sua prática e de sua vontade. Você tem que aprender a identificar sua voz interior. Este é o primeiro passo para fazer as mudanças.

Algumas pessoas realizam um ato de repente sem pensar pela segunda vez. Elas não pensam se realmente querem fazer ou não. Portanto, primeiro você tem que aprender a identificar sua voz interior. Depois disso, fale sempre de maneira positiva. Por exemplo, se você está se fazendo uma pergunta, então ao invés de perguntar: "Não sou capaz de fazer este trabalho?" pergunte: "Sou capaz de fazer este trabalho? Isso reflete uma atitude positiva. Você pode encontrar vários exemplos deste tipo em sua vida diária se você colocar um pouco de atenção no que faz.

Portanto, se você estiver disposto a mudar sua vida para o bem, então mantenha um pouco de paciência e aprenda a pensar positivamente.

CAPÍTULO 16

COMO SE MANTER POSITIVO QUANDO SE ESTÁ EM UM AMBIENTE NEGATIVO

Muitas vezes acabamos ficando em um ambiente negativo por um curto período de tempo ou às vezes até mesmo por um longo prazo. O melhor exemplo disso é o desemprego. Nesta condição econômica, quando todos estão perdendo seus empregos, a negatividade muitas vezes se instala em uma pessoa.

Algumas pessoas que perdem seus empregos conseguem um novo emprego em um curto espaço de tempo, enquanto outras têm que esperar. Algumas pessoas vivem com otimismo para conseguir um ou outro emprego, enquanto outras entram em depressão. Entretanto, estudos mostram que as pessoas otimistas alcançam maior sucesso. Isto significa que uma pessoa que mantém a esperança consegue um emprego mais rápido do que uma pessoa que fica frustrada.

A frustração e a depressão refletem em sua carta de apresentação e isso resulta na negação de empregos por parte do empregador. Um empregador pode facilmente encontrar uma pessoa de baixa autoestima de uma pessoa de alta estima. Uma pessoa com baixa autoestima tem menor produtividade.

Portanto, por que uma empresa deveria empregar uma pessoa que tenha menos produtividade e que tenha uma perda? Sendo uma pessoa negativa, você também procura as oportunidades de emprego erradas e assim acaba perdendo mais empregos. Portanto, ao invés de entrar em um estado deprimido, mantenha-se em pé, leve as coisas a passos largos e mantenha a esperança.

Uma boa técnica para permanecer positivo em um ambiente negativo é anotar as coisas positivas que lhe vêm à mente ou que

existem em sua vida. Faça isso diariamente. Por exemplo, escreva os nomes das pessoas que o amam, todos os bens que você adquiriu nestes anos por puro trabalho duro e assim por diante. Observe também pelo menos uma coisa positiva que você tenha feito no dia. Isto o fará sentir que você não é inútil. Você pode fazer algum bem ao mundo. Este sentimento é importante para permanecer positivo em um ambiente negativo.

Em dias em que o pessimismo provavelmente se instalará em sua mente, engaje-se mais em atividades ao ar livre que lhe interessem. Você pode estar um pouco hesitante no início para sair, mas quando sair e se engajar nas atividades ao ar livre, você começará a pensar positivamente. Por exemplo, se você adora jogar badminton, jogue badminton por pelo menos duas horas todos os dias. Pense que você tem um feriado e está perseguindo seus interesses e hobbies durante este feriado. Envolver-se em seus interesses não é uma perda de tempo, mas é útil.

Portanto, seguindo estas poucas dicas, você pode definitivamente permanecer positivo mesmo que esteja em um ambiente negativo.

CAPÍTULO 17

COMO NÃO SER AFETADO POR PENSAMENTOS NEGATIVOS DAS PESSOAS

O mundo se enche de ambos os tipos de pessoas - pessoas de pensamento negativo e pessoas de pensamento positivo. Pessoas de pensamento negativo estão em todos os cantos do mundo ansiosas para arruinar seu dia. Essas pessoas pessimistas obtêm satisfação ao entregarem uma pessoa otimista a pensamentos negativos. Portanto, é sempre aconselhável não ser afetado pelas palavras destes pessimistas. Aqui estão algumas maneiras de ajudá-lo.

Muitas vezes as pessoas de mente negativa virão até você primeiro quando você estiver em uma situação turva. Elas vêm e fazem todos os comentários negativos possíveis para colocar o medo em você. Simplesmente, eles obtêm satisfação por causa disso.

Portanto, não leve suas palavras em sua cabeça. Em vez disso, pareça educado para eles e faça-os sentir que você não está comovido com a situação. No entanto, se as palavras deles podem movê-lo uma vez, então você provavelmente sofrerá de negatividade e depressão. Portanto, não perca sua capacidade de tomar decisões.

Levar as coisas pessoalmente é um grande erro. As pessoas negativas sempre fazem as coisas deliberadamente para deixá-lo perturbado. Na realidade, elas são infelizes em suas vidas; portanto, elas veem sua vida da mesma forma que a deles. A melhor maneira de lidar com essas pessoas é não dar atenção aos seus comentários. Basta deixá-los falar e você põe seu ouvido em alguma outra tarefa.

Outra maneira de lidar com as pessoas negativas e não ser afetado por elas é fazer-lhes o mesmo bem por todas as coisas negativas que elas fazem por você. De fato, fazer isso não só os deixará com ciúmes, mas também você se sentirá satisfeito pelo bem que fez a algumas pessoas. Pelo menos, você pode escrever em sua lista todos os dias alguma quantidade de bem que tenha feito. Você pode fazê-los perceber um dia e fazer deles uma pessoa positiva.

Confronte-os e diga-lhes que seus pensamentos e comentários negativos fazem as pessoas ficarem mais deprimidas em tempos de negatividade. Elas podem já saber isso sobre si mesmas, mas podem não ter ouvido outros dizerem a elas. Portanto, confrontá-los abalará sua confiança e os fará repensar sobre sua atitude. Demonstrar sua atitude e deixá-los saber o quão maus eles são pode fazê-los mudar um pouco sua atitude.

Além disso, se você estiver otimista, não é aconselhável ficar longe de pessoas pessimistas, mas permanecer inalterado pelos feitos ou palavras das pessoas pessimistas. Isto mostrará o verdadeiro otimismo em você.

CAPÍTULO 18

PASSOS PARA PENSAR POSITIVAMENTE

Muitas vezes, você pode ter ouvido as pessoas dizerem que você deve pensar de forma positiva para obter o resultado certo das coisas. Você pode ter se perguntado como pensar positivamente quando as circunstâncias mostram negatividade. Para dizer, o pensamento positivo depende da prática e da vontade de fazê-lo. Aqui estão alguns passos que podem ajudá-lo a pensar positivamente, mesmo que você seja uma pessoa de mente negativa.

Primeiro, todos os dias, quando você se levanta de manhã, lê ou ouve algumas citações relacionadas ao pensamento positivo. A escuta tem um impacto maior do que a leitura. Você pode ouvir essas citações na televisão e no rádio. Você também pode baixá-las da Internet. Elas estão disponíveis em abundância através da web. Além disso, você pode sempre manter um livro com você para lê-lo a qualquer hora ao longo do dia que quiser. Este é o primeiro e básico a ser seguido para trazer uma atitude otimista para você.

A segunda é sempre falar em um tom positivo. Por exemplo, em vez de dizer: "O copo está meio vazio", diga: "O copo está meio cheio". Isto causa um impacto positivo na mente do ouvinte e ele ou ela recebe a confiança para prosseguir com os desafios. Mantenha a esperança e acredite em si mesmo para fazer a diferença em sua atitude. Isto funciona em favor do otimismo.

Em vez de acusar outros ou a si mesmo por algum trabalho fracassado, assuma a responsabilidade de sair da situação e alcançar o sucesso. Culpar só leva a mais fracassos, negatividade e medo em si mesmo. Portanto, dê o passo em frente e procure a solução para reordenar as coisas mais uma vez. Quanto mais rápido

você aprender a fazer isso, maiores coisas começarão a acontecer a seu favor.

Não deixe que as emoções negativas o cerquem. Por exemplo, você pode ter sido reprovado em seu exame. É definitivo que você vai ficar chateado e ficar em um estado de morose por muitos dias. Entretanto, você tem que evitar estar em estado de morose e pensar positivamente no porquê de ter reprovado. Analise a razão de sua reprovação, crie uma nova estratégia para seguir adiante e comece a trabalhar nisso a partir do dia seguinte. Pense que o fracasso pode ter feito algum deus a você. Você pode aprender muito mais do que os outros. Em vez de desmaiar este ano com pequenas notas, é melhor passar o ano seguinte com excelência.

Assim, estas são poucas estratégias para fazer você passar de uma pessoa pessimista a uma pessoa otimista.

CAPÍTULO 19

UMA VISÃO GERAL DO TERMO AUTODESCOBERTA

Muitas vezes você pode ter ouvido crianças ou até mesmo adultos fazendo a pergunta: "Quem sou eu? Isto deixa um em estado de confusão. Muitas pessoas podem dizer por que a pergunta acima leva a um estado de confusão porque temos uma identidade pessoal própria e isso dá a resposta à pergunta acima.

Bem, mesmo que você tenha uma identidade pessoal, mas tudo o que você cria é supérfluo. Ele pode destruir em questão de segundos e pode deixá-lo sem identidade. Portanto, qual é a sua identidade permanente? Para descobrir sua identidade permanente, você tem que descobrir a si mesmo.

Descobrir a si mesmo simplesmente não significa o que você gosta de comer, beber ou vestir. Envolve pensamentos muito mais profundos do que isso. A maioria das pessoas nesta terra não se conhece, mesmo se assim o afirma.

Conhecer a si mesmo requer uma profunda concentração em si mesmo e em seus pensamentos. Se cada homem conhecesse a si mesmo, então ele ou ela não teria tido tantas confusões, depressões ou frustrações. Eles teriam sabido o que seu coração quer e teriam feito as coisas da mesma maneira. Portanto, a autodescoberta é um meio de conhecer-se a si mesmo e ouvir a voz de sua alma.

Outra maneira de conseguir a autodescoberta é vê-lo no espelho do mundo ao seu redor. Isso não significa que você se compara com os outros. Você tem que estudar os traços positivos dentro de você ao perceber os outros e transformar as coisas negativas dentro de você em positivas. Esta é uma maneira de descobrir você a um novo indivíduo.

Você pode ter muitos talentos escondidos dentro de você e descobrir a si mesmo é a melhor maneira de trazer à tona os talentos escondidos ou traços positivos dentro de você. Descobrir a si mesmo não é um trabalho fácil e requer muita paciência e determinação. Você também deve estar disposto a saber mais sobre si mesmo. Assim, crescer em um novo indivíduo com traços positivos aumenta sua autoconfiança e autoestima. Uma mudança sutil em você também o levará a perceber e a apreciar os outros.

Para terminar, a autodescoberta é essencial para qualquer ser humano em qualquer etapa da vida. Quanto mais um ser humano se descobre a si mesmo, mais ele está no caminho do sucesso. Quando você descobrirá os traços positivos dentro de você, então você também se sentirá feliz no mesmo você que os outros que o apreciarão.

CAPÍTULO 20

ESTRATÉGIAS PARA DESCOBRIR A SI MESMO

Muitas vezes, pode ter sentido a necessidade de mudar alguma coisa a fim de saborear o sucesso. Alternativamente, você pode ter querido fazer algum outro trabalho na vida e o problema é que você não consegue identificar o que mudar que o deixará satisfeito. É somente quando você identifica estas coisas, que você se descobre. No entanto, a questão que se coloca é como identificar as mudanças.

Bem, há muitas maneiras de descobri-lo como um novo indivíduo. Uma das melhores maneiras é criar periódicos. Muitas pessoas se descobriram simplesmente através do jornalismo.

Agora elas estão levando vidas felizes e pacíficas. Podemos dizer que através do jornalismo podemos liberar a raiva ou quaisquer sentimentos felizes ou tristes que temos dentro de nós mesmos. Isso nos tornará uma pessoa calma e a capacidade de tomar decisões por nós mesmos. Você pode perguntar como o jornalismo nos tornará uma pessoa mais feliz. Bem, se você se ater a certos tópicos enquanto faz o diário, e então você pode fazer o diário de uma maneira adequada.

Além de escrever seus sentimentos diários no diário, escreva também uma certa lista. Escreva a lista de coisas que você gosta de fazer. Escreva sobre circunstâncias, eventos ou sensações que você ama. Ao escrever as coisas que você ama, escreva também os sentimentos que você tem quando enfrenta estas situações.

Escreva algumas atividades que podem até fazer você ficar bem acordado à noite. Mais uma vez, anote os sentimentos relacionados a estas atividades. Escreva alguns pontos que você adoraria fazer durante seus dias de infância. Faça a si mesmo perguntas como, se

fosse dado fazer tais atividades, isso o faria sentir-se feliz da mesma forma que se sentia na infância. Anote os nomes de poucas pessoas que você gostaria de seguir. Inclua os traços que você gostaria de seguir e as atrações.

Anote os nomes dos lugares que você gostaria de visitar. Se você já esteve lá antes, então anote os sentimentos do passado que você teve quando lá visitou. Escreva algumas coisas que você quer alcançar e sobre os sentimentos que você pode ter depois de alcançá-los. Finalmente, escreva seus sentimentos sobre o assunto se você morreria no dia seguinte.

Após escrever todos esses sentimentos em um diário, você terá uma sensação de satisfação dentro de si e descobrirá a si mesmo sem saber.

CAPÍTULO 21

DOMINE A ARTE DA MEDITAÇÃO E FAÇA-A FUNCIONAR PARA VOCÊ

A meditação é uma arte e uma prática que muitas pessoas vieram a dominar em suas vidas, e está comprovado que funciona. A meditação tem uma maneira de melhorar todas as áreas de sua vida, incluindo as áreas sociais e espirituais de sua vida. Assim como o riso é medicina, a meditação é ainda um remédio melhor para o corpo e a alma. Aqueles que fizeram da meditação uma parte de suas vidas podem testemunhar isso. Assim como você precisa dominar a arte de nadar ou trabalhar para que ela possa funcionar para você, você precisa dominar a arte da meditação.

A primeira coisa que você precisa assegurar é que você observe a coerência em sua meditação. O corpo trabalha com padrões e ritmos, e isto não é exceção. Não é de admirar que você seja aconselhado a ter horários específicos de refeição para que seu sistema metabólico possa se ajustar, tempo e duração específicos do sono para que seu ciclo de sono se ajuste e tantos outros padrões todos os dias. Da mesma forma, o corpo se ajusta ao padrão de meditação que você tem.

Portanto, se você medita nos horários específicos que você estabeleceu, o corpo responde mais e menos resistência é experimentada. Na verdade, o corpo muda para o modo de meditação quando chega o momento específico. Portanto, você obtém mais de seus tempos de meditação.

Quando chegar a hora da meditação, assegure-se de que não haja distrações ao seu redor. Você deve assegurar-se de que está totalmente isolado de tudo o mais que possa chamar sua atenção, mesmo que por uma fração de segundo. Você é quem sabe como é

sua rotina, e você sabe a hora do dia ou da noite em que a meditação pode ser possível com a tranquilidade e a paz ideais. Além disso, o lugar em que você faz sua meditação é importante. Você deve fazê-lo em um quarto que você possa fazer um pouco escuro (não faça meditação em um quarto muito claro ou muito escuro).

Além disso, deve ser um quarto que seja propício para a meditação. Deixe-o muito confortável quando quiser meditar, limpando todas as coisas (por exemplo, se estiver em seu quarto de cama) e até mesmo melhorá-lo acendendo velas perfumadas. Torne-o tranquilo, incluindo até mesmo um aquário vivo ou uma fonte.

Use música de meditação para esse efeito calmante. Além disso, não torne a meditação difícil, fazendo-a em momentos em que você estiver cansado e juramentado; faça dela uma tradição para você tomar primeiro um bom, longo e quente banho ou fazê-lo quando você tiver acordado de manhã cedo.

CAPÍTULO 22

OS EFEITOS DA MEDITAÇÃO SOBRE SUA SAÚDE

A saúde de um ser humano é muito crucial, e bilhões de dólares são gastos todos os anos para garantir que as pessoas estejam saudáveis. Pessoas saudáveis são mais produtivas, e uma nação saudável é automaticamente uma nação rica. Entretanto, todo esse dinheiro não precisa ser gasto com saúde quando existem tantos outros meios que não precisam nem mesmo de um centavo para serem eficazes. A meditação é um desses meios. Entretanto, devo dizer que as pessoas estão se tornando cada vez mais conscientes da meditação, e ela está se tornando mais aceitável em todo o mundo.

A meditação causa várias mudanças nas diferentes partes do cérebro, e estas mudanças trazem efeitos positivos sobre os tecidos e órgãos do corpo. A esfera no cérebro que permite raciocinar e analisar os problemas geralmente faz pausas e descansa quando é hora de meditar.

Isto, por sua vez, faz com que menos adrenalina seja liberada no sangue, e todos os órgãos ficam relaxados e curam naturalmente dos efeitos do excesso de adrenalina. Além disso, os sinais corretos são enviados para os órgãos. Portanto, o pâncreas produz a quantidade certa de insulina para o diabético e o sangue forma o número certo de leucócitos para aqueles que são leucêmicos e anêmicos.

A esfera que atua como uma conexão entre a pessoa e o ambiente também entra em uma pausa durante a meditação. O fato de não se relacionar com seu ambiente e com as questões que causam pressão para aqueles quinze ou trinta minutos causa uma redução nos níveis de estresse em todo o corpo. Os efeitos não duram

apenas o tempo em que você está em meditação, mas os efeitos são prolongados.

Em geral, o cérebro entra no estado alfa das ondas durante a meditação. Há muitas outras ondas cerebrais em que o cérebro opera durante toda a vida, mas o estado alfa é o melhor. É um estado no qual o cérebro coordena os órgãos do corpo para trabalhar positivamente e é um estado no qual a cura acontece rapidamente. Portanto, a meditação é apta após ter sido submetida à cirurgia ou a uma certa terapia (como a quimioterapia) que tenha causado danos a quaisquer células ou tecidos.

A meditação também tem efeitos indiretos na saúde porque ajuda os viciados em drogas e outras substâncias a escaparem do vício. Quando o viciado faz a meditação correta, sua mente é capaz de se afinar do vício e de explorar a possibilidade de ser livre. Portanto, a pessoa é capaz de se libertar do vício e, posteriormente, dos efeitos adversos das drogas.

CAPÍTULO 23

ESTABELECENDO METAS EM SUA EDUCAÇÃO

Em grande parte, a definição de objetivos educacionais é uma tarefa fácil. A tarefa assustadora está em se ater aos objetivos que você estabeleceu. É importante estabelecer metas que sejam alcançáveis. Objetivos que você possa cumprir uma vez e que o levem a um futuro sólido.

O primeiro passo para estabelecer metas educacionais é ser específico. Você não deve generalizar as metas, mas sim ser específico e direto ao ponto. Por exemplo, não fale de que você quer se formar em menos de três anos, mas sim em uma nota específica sobre como você planeja se formar nos três anos.

Outra coisa é tornar as metas alcançáveis. Não estabeleça metas que vão além do tempo que você já tem. Por exemplo, se você está trabalhando em tempo integral e tem um exemplo anterior de uma família que você está apoiando, pode não ser realista dizer que você quer se formar em 3 anos. Mas se você fala de quatro anos, isto pode parecer realizável.

Os objetivos também devem ser realistas. Pode não fazer com que, por exemplo, você diga que quer ser um atuário enquanto for muito pobre em matemática ou não gostar de Matemática. As metas que você estabelece devem augurar bem com o que você é capaz de fazer. Se você não estiver pronto para empreender o que implica alcançar seu objetivo, então considere não estabelecer este objetivo. Ter conhecimento disto com bastante antecedência o ajudará a não sair dos trilhos.

As metas que você estabeleceu para si mesmo também devem ser anotadas. Mantê-los em sua mente, até certo ponto, pode ser perigoso. Quando elas são anotadas, você tem certeza de não

esquecê-las. Coloque-os em um lugar que você possa vê-los dia sim, dia não. Isso garante que você esteja a par deles e que não se desvie deles.

É importante também mencionar a outra pessoa os objetivos que você estabeleceu. Desta forma, você terá alguém que estará sempre perguntando como você está indo. Se você tem alguém que conhece seus objetivos, você sentirá de alguma forma a compulsão de completar sua educação.

Você também deve reservar um tempo para pesquisar o objetivo educacional que você quer estabelecer para si mesmo. Isto é importante para garantir que você esteja estabelecendo objetivos atingíveis.

CAPÍTULO 24

ENFRENTANDO OS DESAFIOS DA VIDA - ACEITANDO-OS OU MUDANDO-OS

Você às vezes sente que sua vida está indo na direção errada e está fora de controle? Você sabe que as coisas estão acontecendo que você não tem controle sobre elas. Quando enfrentamos este tipo de situação, temos duas opções. Podemos aceitar que há coisas em nossa vida que não podemos mudar, e há coisas na vida que podemos mudar.

Quando há coisas em nossa vida que podemos mudar, então não devemos esperar que as coisas mudem, mas devemos trabalhar para mudá-las. Muitas pessoas sabem o que precisa ser feito para mudar uma situação, mas por razões às vezes conhecidas apenas por elas, elas procrastinam a fazer as coisas que podem mudar sua situação e melhorá-la.

Outras coisas em nossa vida não podemos mudar e estas são as coisas que muitas vezes nos causam dor e angústia. Muitas vezes eles criam um sentimento de desesperança e se nós os deixarmos, eles podem controlar nossa vida. Francisco de Assis pediu uma vez a "coragem de mudar as coisas que podem ser mudadas e de aceitar as coisas que não podem ser mudadas e a capacidade de dizer a diferença".

Às vezes, quando as coisas estão acontecendo em nossa vida, não podemos mudar, precisamos lidar com elas aceitando-as e aprendendo a viver com elas com paciência e não apenas sobrevivendo, mas prosperando à medida que as aceitamos.

A oração de Francisco pediu a capacidade de dizer a diferença entre as coisas que podemos mudar e as que não podemos mudar e para muitas pessoas este é o primeiro passo para encontrar a

solução para uma situação ruim. Precisamos perguntar se a situação pode mudar e, se pode, que medidas práticas precisamos tomar para provocar a mudança.

Às vezes podemos responder a esta pergunta, às vezes precisamos da ajuda de um conselheiro ou assessor profissional. Tendo determinado a resposta a essa pergunta, precisamos dar passos para nos ajudar a fazer a mudança, e o conselheiro pode ser capaz de nos ajudar a nos dar conselhos da melhor maneira possível para fazer a mudança.

Se decidirmos que a mudança não pode ser feita, precisamos tentar ver a situação em um quadro mais amplo para não nos concentrarmos nela. Precisamos aceitar que o problema está aqui para ficar e nossas metas devem estar em como relegar o problema para segundo plano e valorizar a vida que temos à parte do problema.

Este talvez seja o caminho mais difícil das duas escolhas, mas qual caminho escolhermos, tomamos medidas que nos garantirão uma vida melhor e crescimento pessoal.

CAPÍTULO 25

SE VOCÊ PUDESSE AMPLIAR A SUA VIDA

Se você pudesse tirar uma foto de sua vida hoje e depois ampliar algo especial ou importante, que parte de sua vida você escolheria? Seria algo que está lhe causando angústia ou algo que é uma memória excitante ou um relacionamento especial?

Se sua foto fosse um filme, que título você daria a ele? Você gostaria que a experiência continuasse ou você gostaria que ela nunca tivesse acontecido? Se você pudesse reviver esta parte de sua vida novamente, você o faria? Se não, por que você não o faria?

Imaginar nossa vida como um filme ou uma fotografia é uma boa maneira de examinar nossa vida e as coisas que nela gostamos e as coisas que gostaríamos de ver mudadas. Quando damos um nome a experiências de vida importantes, podemos nos concentrar nos eventos importantes de nossa vida e especialmente naqueles que continuam a nos influenciar hoje.

Você já notou que quando você tira uma foto em ângulo amplo de uma cena, você vê muita foto, mas muito poucos detalhes, e quando você faz zoom em uma parte da foto você perde a foto grande, embora você tenha uma visão muito boa de uma parte da foto que realmente lhe interessa?

Muitas vezes olhamos para a vida desta maneira. Olhamos para o quadro geral e esquecemos os detalhes que trazem beleza e interesse para nossas vidas, ou nos concentramos em uma coisa e esquecemos o quadro geral. De qualquer forma, corremos o risco de perder nossa perspectiva se olharmos a vida apenas de uma ou de outra perspectiva. Precisamos de ambas as perspectivas para

entender nossas experiências de vida e esse é o propósito de dar um nome à cena.

Revisite sua memória fotográfica novamente e repense a situação em que você estava pensando antes. Como a imagem parece diferente de perto e como ela se parece com a distância. Se a imagem é angustiante, feche-a, tente fazer zoom para trás e olhe para a imagem à distância para dar-lhe uma perspectiva de grande imagem. Será que isso muda em nada a imagem?

Às vezes, quando nos concentramos nas coisas de nossa vida, nos sentimos angustiados, mas quando a vemos como parte de uma imagem maior, podemos lidar com ela, até mesmo ganhar e aprender algo importante com ela. Da mesma forma, se nos concentramos apenas em nossa vida à distância, esquecemos de apreciar as coisas individuais e especiais que tornam a vida única para nós.